

**Федеральное агентство железнодорожного транспорта
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Иркутск 2018

РАССМОТРЕНА
На заседании ЦМК ОГСЭ
« 19 » июня 2018г.
Протокол № 10
Председатель Моисеева Д.С. Моисеева

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности 31.02.01
Лечебное дело
Заместитель директора по УПР
А.В. Роголева А.В. Роголева

Разработчик: Макарова В.Н., преподаватель МК ЖТ ФГБОУ ВО ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов; самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	8
работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Подготовка реферата	6
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	208
Дневник самоконтроля	6
Промежуточная аттестация:	
1, 3, 5, 7 семестры - зачёт	
2, 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Семестр № занятия	Формируемые ОК	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры		2			
	1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	I, № 1- т	ОК 1 ОК 13	1
Раздел 2. Легкая атлетика		10			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание				
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия	10			
	1. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).	2	I, № 1-пр		
	2. Прыжок в длину с места.	2	I, № 2-пр		
	3. Специальные и подводящие упражнения.	2	I, № 3-пр		
	4. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).	2	I, № 4-пр		
	5. Прыжок в длину с места.	2	I, № 5-пр		
Раздел 3. Баскетбол		6			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание				
	1. Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия	6			
	1. Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	I, № 6- пр		

	2.	Ведение, передача и бросок мяча с места. Подводящие и специальные упражнения.	2	I, № 7- пр		
	3.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	I, № 8- пр		
Раздел 4. Волейбол			4			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач. Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Стойки и перемещения волейболиста.	2	I, № 9- пр		
	2.	Верхняя и нижняя передачи мяча.	2	I, № 10- пр		
Раздел 5. Гандбол			4			
Тема 5.1. Техника владения мячом на месте.	Содержание				ОК 6 ОК 13	
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте.				2
	Практические занятия		4			
	1.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 11- пр		
	2.	Передача и ловля гандбольного мяча на месте.	2	I, № 12- пр		
Раздел 6. Лыжная подготовка			4			
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	I, № 13- пр		

	2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	I, № 14- пр		
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			2			
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание					
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.			ОК 1 ОК 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Методика оценки и коррекции телосложения.	2	I, № 15- пр		
Раздел 8. Лыжная подготовка			6			
Тема 8.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Попеременный двухшажный ход.	2	II, № 1- пр		
	2.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II, № 2- пр		
	3.	Техника ходов на учебном кругу.	2	II, № 3- пр		
Раздел 9. Баскетбол			8			
Тема 9.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча с места, в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание					
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча с места, в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		8			

	1.	Ведение, передача и бросок мяча с места.	2	II, № 4- пр		
	2.	Ведение и передача мяча в движении.	2	II, № 5- пр		
	3.	Ведение, передача и бросок мяча в кольцо с места.	2	II, № 6- пр		
	4.	Упражнение «ведение - 2 шага -бросок»	2	II, № 7- пр		
Раздел 10. Волейбол			8			
Тема 10.1.Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней и верхней подачи и приёма после них. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			ОК 6 ОК 13	2
Практические занятия			8			
	1.	Верхняя и нижняя передача мяча	2	II, № 8- пр		
	2.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений	2	II, № 9- пр		
	3.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений	2	II, № 10- пр		
	4.	Нижняя прямая подача.	2	II, № 11- пр		
Раздел 11. Гандбол			6			
Тема 11.1. Техника владения мячом на месте.	Содержание					
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Овладение техникой броска мяча по воротам с места. Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол.			ОК 6 ОК 13	2
Практические занятия			6			
	1.	Бросок мяча по воротам с места	2	II, № 12- пр		
	2.	Бросок мяча по воротам с места.	2	II, № 13- пр		
	3.	Учебная игра по правилам.	2	II, № 14- пр		

Раздел 12. Легкая атлетика		12			
Тема 12.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание				
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия	12			
	1. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.)	2	П, № 15- пр		
	2. Специальные и подводящие упражнения.	2	П, № 16- пр		
	3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	П, № 17- пр		
	4. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	П, № 18- пр		
	5. Общие физических упражнений	2	П, № 19- пр		
6. Правила судейства в легкой атлетике	2	П, № 20- пр			
Раздел 13. Оценка уровня физического развития		2			
Тема 13.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание				
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.			ОК 1 ОК 13	2
	Практические занятия	2			
	1. Методика оценки и коррекции телосложения.	2	П, № 21- пр		
Раздел 14. Легкая атлетика		8			
Тема 14.1. Бег на средние дистанции.	Содержание				
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия	8			

	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	III, № 1- пр		
	2.	Общие физических упражнений	2	III, № 2- пр		
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	III, № 3- пр		
	4.	Общие физические упражнения	2	III, № 4- пр		
Раздел 15. Баскетбол			6			
Тема 15.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска.	Содержание					
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Ведение и передача мяча в движении, упражнение «ведение - 2 шага -бросок»	2	III, № 5- пр		
	2.	Перемещение баскетболиста в защитной стойке.	2	III, № 6- пр		
3.	Штрафной бросок.	2	III, № 7- пр			
Раздел 16. Волейбол			4			
Тема 16.1.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	III, № 8- пр		
2.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.	2	III, № 9- пр			
Раздел 17. Гандбол			4			
Тема 17.1. Правила и тактика	Содержание					

игры в гандбол.	1.	Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол. Применение жестов судьи в учебной игре. Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Учебная игра по правилам.	2	III, № 10- пр		
	2.	Тактическая игра в нападении.	2	III, № 11- пр		
Раздел 18. Лыжная подготовка			4			
Тема 18.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Подъём и спуск, подводящие упражнения.	2	III, № 12- пр		
	2.	Специальная выносливость.	2	III, № 13- пр		
Раздел 19. Оценка уровня физического развития			2			
Тема 19.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание					
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.			ОК 1 ОК 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.	2	III, № 14- пр		
Раздел 20. Лыжная подготовка			6			
Тема 20.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на			ОК 3 ОК 13	2

«Ёлочкой».	учебно-тренировочном кругу.					
	Практические занятия		6			
	1.	Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке».	2	IV, № 1- пр		
	2.	Специальная выносливость.	2	IV, № 2- пр		
3.	Специальная выносливость.	2	IV, № 3- пр			
Раздел 21. Баскетбол			6			
Тема 21.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение и перемещение в защитной стойке, правила баскетбола.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Штрафной бросок.	2	IV, № 4- пр		
	2.	Перемещение в защитной стойке.	2	IV, № 5- пр		
3.	Учебная игра по правилам.	2	IV, № 6- пр			
Раздел 22. Волейбол			6			
Тема 22.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Прием с подачи, учебная игра	2	IV, № 7- пр		
	2.	Нижняя прямая подача.	2	IV, № 8- пр		
3.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте	2	IV, № 9- пр			
Раздел 23. Гандбол			6			
Тема 23.1 Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Содержание					
	1.	Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств,			OK 6 OK 13	2

	необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.				
	Практические занятия	6			
	1. Тактические действия в игре.	2	IV, № 10- пр		
	2. Ведения мяча в движении	2	IV, № 11- пр		
	3. Воспитание волевых качеств в игре.	2	IV, № 12- пр		
Раздел 24. Легкая атлетика		12			
Тема 24.1. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание				
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия	12			
	1. Бег на средние дистанции (200 м., 500 м.)	2	IV, № 13- пр		
	2. Бег на средние дистанции	2	IV, № 14- пр		
	3. Правила судейства в легкой атлетике	2	IV, № 15- пр		
	4. Бег на средние дистанции	2	IV, № 16- пр		
	5. Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	IV, № 17- пр		
	6. Комплекс специальных упражнений	2	IV, № 18- пр		
Раздел 25. Оценка уровня физического развития		2			
Тема 25.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	Содержание				
	1. Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			ОК 1 ОК 13	2
	Практические занятия	2			

	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	2	IV, № 19- пр		
Раздел 26. Легкая атлетика			6			
Тема 26.1. Бег на длинные дистанции.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.			OK 3 OK 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	V, № 1- пр		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2	V, № 2- пр		
	3.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	V, № 3- пр		
Раздел 27. Баскетбол			4			
Тема 27.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Штрафной бросок.	2	V, № 4- пр		
	2.	Учебная игра по правилам.	2	V, № 5- пр		
Раздел 28. Волейбол			2			
Тема 28.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание					
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	V, № 6- пр		
Раздел 29. Гандбол			2			
Тема 29.1. Техника владения		Содержание				

мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	1.	Овладение техникой перемещения гандболиста. Овладение и закрепление техники передач и ловли гандбольного мяча в движении. Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Перемещение гандболиста. Передача и ловля мяча в движении.	2	V, № 7- пр		
Раздел 30. Лыжная подготовка			4			
Тема 30.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход.	Содержание					
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом», техники одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.			ОК 3 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Одновременные бесшажный и одношажный хода. Специальная выносливость.	2	V, № 8- пр		
	2.	Поворот «переступанием» и «плугом».	2	V, № 9- пр		
Раздел 31. Оценка уровня физического развития			2			
Тема 31.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание					
	1.	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			ОК 1 ОК 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Методика подготовки к туристическому походу. Тестовые упражнения.	2	V, № 10- пр		
Раздел 32. Лыжная подготовка			6			
Тема 32.1. Техника перехода с хода на ход.	Содержание					

Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Совершенствование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.			OK 3 OK 13	2
	Практические занятия		6			
	1.	Попеременный двухшажный ход, подъём, спуск на учебном кругу и склоне.	2	VI, № 1- пр		
	2.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.	2	VI, № 2- пр		
	3.	Одновременные хода, подъём, спуск.	2	VI, № 3- пр		
Раздел 33. Баскетбол			4			
Тема 33.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	VI, № 4- пр		
	2.	Бросок мяча по кольцу с места.	2	VI, № 5 - пр		
Раздел 34. Волейбол			4			
Тема 34.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание					
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.	2	VI, № 6- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VI, № 7- пр		
Раздел 35. Гандбол			4			
Тема 35.1. Техника владения	Содержание					

мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	1.	Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию. Совершенствование техники игры вратаря. Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Бросок мяча по воротам с места. Ведение мяча с изменением направления.	2	VI, № 8- пр		
	2.	Учебная игра по заданию с применением правил.	2	VI, № 9- пр		
Раздел 36. Легкая атлетика			12			
Тема 36.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений.			OK 3 OK 13	2
	Практические занятия		12			
	1.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	2	VI, № 10- пр		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2	VI, № 11- пр		
	3.	Бег на короткие дистанции	2	VI, № 12- пр		
	4.	Бег на средние дистанции	2	VI, № 13- пр		
	5.	Бег на длинные дистанции	2	VI, № 14- пр		
	6.	Бег на длинные дистанции	2	VI, № 15- пр		
Раздел 37. Оценка уровня физического развития			2			
Тема 37.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание					
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.			OK 1 OK 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Методика проведения закаливающих процедур. Тестовые упражнения.	2	VI,		

				№ 16- пр	
Раздел 38. Легкая атлетика			10		
Тема 38.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание				
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			ОК 3 ОК 13
	Практические занятия		10		
	1.	Бег на короткие дистанции	2	VII, № 1- пр	
	2.	Бег на короткие дистанции	2	VII, № 2- пр	
	3.	Бег на средние дистанции	2	VII, № 3- пр	
	4.	Бег на средние дистанции	2	VII, № 4- пр	
5.	Бег на длинные дистанции	2	VII, № 5- пр		
Раздел 39. Баскетбол			4		
Тема 39.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание				
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 6 ОК 13
	Практические занятия		4		
	1.	Учебная игра.	2	VII, № 6- пр	
2.	Учебная игра.	2	VII, № 7- пр		
Раздел 40. Волейбол			2		
Тема 40.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание				
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.			ОК 6 ОК 13
	Практические занятия		2		
1.	Передача мяча над собой снизу, сверху	2	VII, № 8- пр		
Раздел 41. Гандбол			2		

Тема 41.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			OK 6 OK 13	2
	Практические занятия		2			
Раздел 42. Лыжная подготовка	1.	Контрольные нормативы: броски по воротам.	2	VII, № 9- пр		
			4			
Тема 42.1. Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Совершенствование техникой спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.			OK 3 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.	2	VII, № 10- пр		
Раздел 43. Оценка уровня физического развития	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	VII, № 11- пр		
			2			
Тема 43.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание					
	1.	Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.			OK 1 OK 13	2
	Практические занятия		2			
Раздел 44. Лыжная подготовка	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	VII, 12- пр		
			4			
Тема 44.4. Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.			OK 1 OK 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Поворот «плугом» со склона средней крутизны. Соревновательные забеги.	2	VIII, № 1- пр		

	2.	Контрольные нормативы: 3 км. - девушки, 5 км. – юноши.	2	VIII, № 2- пр		
Раздел 45. Баскетбол			4			
Тема 45.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Учебная игра.	2	VIII, № 3- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VIII, № 4- пр		
Раздел 46. Волейбол			4			
Тема 46.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		4			
	1.	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	VIII, № 5- пр		
	2.	Учебная игра.	2	VIII, № 6- пр		
Раздел 47. Гандбол			2			
Тема 47.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание					
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК 6 ОК 13	2
	Практические занятия		2			
	1.	Контрольные нормативы: игра вратаря.	2	VIII, № 7- пр		
Раздел 48. Легкая атлетика			8			

Тема 48.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание				
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			ОК 3 ОК 13
	Практические занятия		8		
	1.	Бег на короткие дистанции	2	VIII, № 8- пр	
	2.	Бег на средние дистанции	2	VIII, № 9- пр	
	3.	Бег на длинные дистанции	2	VIII, № 10- пр	
	4.	Бег на длинные дистанции	2	VIII, № 11- пр	
Итого			238		

Самостоятельная работа обучающихся		238
	Содержание	
1.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).	10
2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.	8
3.	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы): ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6
4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	86
5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	26
6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	24
7.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	18
8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	54
9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикотова, И.С. Барчукова. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]/ Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст] : учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 13-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 176 с.
3. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. – Режим доступа: [http:// www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (Приложение 1, 2), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З 2 - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, - ответственность за качество своей работы.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях, - проявление своей ответственности за принятое решение. 	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понимание общих целей, - применение навыков командной работы, - использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами. 	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний. 	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p>

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс	IV курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20	35:30:20
3.	Гандбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2	пропущенные мячи 0:1:2

	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке	
--	----------------	---	-----------------------	--	--

Приложение 2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов основной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.